结核病患者生活指南

□侯栋

结核病是一种由结核杆菌引起的慢性传染病，主要通过飞沫传播。结核病的症状包括咳嗽、咯痰、发热、盗汗、消瘦等。结核病会对患者的身体健康和生命安全造成严重影响，因此及时诊断和治疗非常重要。

传播途径与预防措施

传播途径 结核病主要通过飞沫传播，患者咳嗽、打喷嚏时，带有结核杆菌的飞沫会散播到空气中，健康人吸入这些飞沫后就有可能感染结核病。

预防措施 首先，避免与患者近距离接触。其次，保持室内空气流通，定期开窗通风。再次，注意个人卫生，勤洗手，避免用手触摸口鼻眼等部位。最后，加强营

养，增强身体免疫力，也是预防结核病的重要措施。

诊断与治疗方法

诊断方法 结核病的诊断主要依靠临床症状、影像学检查和实验室检查。如果发现有咳嗽、咯痰、发热等症状，并且持续时间较长，应立即就医，进行相关检查。

治疗方法 结核病的治疗主要采用药物治疗，常用药物包括利福平、异烟肼等。治疗过程中需要注意药物不良反应，如肝肾功能损害、皮疹等。同时，患者需要定期复查，以便及时调整治疗方案。

患者生活调适

心理调适 结核病患者容易出现焦虑、恐惧等心理问题。因

此，患者需要保持积极的心态，配合医生的治疗和建议。同时，家属和社会也应该给予患者更多的关心。

饮食调适 结核病患者需要保持均衡饮食，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。避免辛辣、油腻等刺激性食物。同时，患者需要避免吸烟和饮酒。

休息与运动 结核病患者需要充分休息，避免过度劳累。在病情允许的情况下，可以适当进行运动锻炼，如散步、太极拳等。但要注意避免剧烈运动和过度劳累。

家庭护理 家属在照顾结核病患者时需要注意以下几点，保持室内空气流通，注意个人卫生，

加强营养支持，定期复查和调整治疗方案，遵医嘱服药等。

社会支持 社会应该加强对结核病防治的宣传和教育，提高公众对结核病的认识和重视程度。同时，政府和社会组织应该为结核病患者提供更多的医疗保障和支持服务。

康复期注意事项

定期复查 结核病患者在康复期间需要定期进行复查，以便及时了解病情变化和调整治疗方案。

保持健康生活方式 在康复期间，患者需要保持健康的生活方式，如均衡饮食、适当运动、戒烟限酒等。

预防再次感染

患者在康复

期间需要注意预防再次感染结核病，如避免与患者接触、注意个人卫生等。

心理调适 患者在康复期间需要保持积极的心态，面对生活中的挑战和困难。同时，社会和家庭也应该给予患者更多的关心和支持。

总之，结核病是一种危害严重的传染病，但只要及时诊断和治疗就可以得到有效控制。患者在治疗期间需要配合医生的治疗和建议；在康复期间需要注意保持良好的生活方式和心态，社会和家庭要给予患者更多的关心和支持。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县人民医院)

如何保持健康的呼吸道

□范超

呼吸是人类生命中不可或缺的过程，它涉及身体的供氧和排毒。呼吸道作为这一过程的要道，它的健康直接影响着我们的生活质量。本文将揭示呼吸道的工作原理，探讨常见的呼吸道问题，并提供实用的保健建议，帮助您维护健康的呼吸道。

呼吸道起始于鼻腔，经过咽喉、气管、支气管，进入肺部。当人们吸气时，空气通过鼻腔进入，经过滤、加温和湿润后，进入肺部进行气体交换。呼气时，二氧化碳从肺部排出，经过呼吸道排出体外。这一过程中，呼吸道不仅承担着气体传输的任务，还具有防御、清洁和调节功能。

常见的呼吸道问题

感冒 感冒病毒通过呼吸道感染人体，引发鼻塞、流涕、咳嗽等症状。一般情况下，感冒可在一周左右自愈，但也可能引发并发症，如支气管炎、肺炎等。

鼻炎 鼻炎是指鼻腔黏膜的炎症，常见症状包括鼻塞、流涕、打喷嚏等。鼻炎可由过敏、感染等多种原因

引起，严重时可能影响生活质量。

哮喘 哮喘是一种慢性呼吸道疾病，以气道炎症和气道高反应性为特征。患者可能出现反复发作的喘息、气急、胸闷等症状，严重时可能危及生命。

慢性阻塞性肺疾病 慢性阻塞性肺疾病是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿，可能发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。与有害气体及有害颗粒的异常炎症反应有关，致死率和病死率很高。

保护呼吸道

注意保暖 在寒冷的季节或天气变化时，要注意保暖，特别是保护好头部、颈部和胸部等容易受凉的部位，避免感冒等呼吸道疾病的发生。

保持室内空气流通 定期开窗通风，保持室内空气新鲜。避免长时间待在封闭的环境中，以减少病毒和细菌的传播。

增强免疫力 保持良好的作息习惯，合理饮食，摄入足够的蛋白

质、维生素和矿物质。适当进行体育锻炼，增强体质，提高免疫力。

避免接触传染源 在呼吸道疾病高发季节，尽量减少去人群密集的场所。如需前往，请佩戴口罩以降低感染风险。同时，注意个人卫生，勤洗手，避免用手触摸口鼻眼等部位。

积极治疗呼吸道疾病 一旦出现呼吸道症状，如咳嗽、鼻塞、流涕等，应及时就医。遵医嘱按时服药，切勿自行滥用抗生素等药物。同时，保持良好的心态，积极配合治疗，有助于疾病的康复。

总之，呼吸道的健康对人们的生活至关重要。通过了解呼吸道的工作原理和常见问题，可以采取相应的保健措施来维护呼吸道的健康。在日常生活中，要注意保暖、保持室内空气流通、增强免疫力、避免接触传染源并积极治疗呼吸道疾病。通过这些方法，可以保持健康的呼吸道，有效地预防呼吸道疾病的发生和发展。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

公共卫生：预防胜于治疗

□夏春秀

公共卫生是一个集合了医学、社会科学等多学科的交叉领域。其主要目标是预防疾病、延长寿命、提高生活质量，以及促进和保护社区健康。本文将探讨公共卫生领域中预防胜于治疗的重要性。

在医学领域，预防与治疗是相互关联的两个重要环节。治疗是在疾病发生后采取措施来缓解或治愈疾病，而预防则是通过一系列措施来降低疾病发生的风险。预防不仅可以减少疾病的发病率，还可以减轻医疗系统的负担，降低医疗成本，提高患者的生活质量。

预防疾病可以有效地减少人群患病的数量和严重程度，从而降低疾病的总体负担。通过采取预防措施，如接种疫苗、推广健康的生活方式和加强环境卫生等，可以降低传染病的传播率，减少慢性疾病的发生风险，从而减轻医疗卫生系统的压力。

预防措施可以帮助人们保持健康，减少疾病的痛苦和不便，提高生

活质量。通过健康教育，帮助大家调整健康的生活方式，更好地管理自己的健康，预防疾病的发生，从而能够更好地享受生活。

相比治疗疾病，预防措施通常更为经济有效。通过预防疾病的发生，可以减少医疗资源的浪费，避免不必要的医疗费用支出。

疫苗接种是预防传染病最有效的方法之一。通过接种疫苗，可以使人体产生免疫力，从而降低患病的风险。例如，麻疹、流感等传染病的疫苗接种可以大大降低疾病的传播和发生。

健康教育是预防疾病的重要手段，通过向公众提供正确的健康信息和知识，可以帮助人们养成健康的生活习惯，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等。健康教育还可以提高人们对疾病的认识和防范意识，促进自我保健和疾病预防。

改善环境卫生和职业健康条件可以预防一些与环境 and 职业相关的疾病。例如，加强饮用水卫生、食品

安全管理、空气质量监测等可以减少水源性疾病和食源性疾病的发生。同时，确保工作场所的安全和健康，减少职业暴露，可以预防职业相关疾病的发生。

建立有效的疾病监测系统，及时发现和报告疾病的发生和传播情况，有助于采取针对性的防控措施。对于传染病，及时隔离和追踪接触者可以有效遏制疾病的扩散。

尽管预防胜于治疗的重要性已经得到广泛认可，但一些人可能缺乏对预防措施的认识和重视，存在健康行为改变困难，同时也不能忽视社会和经济因素对健康的影响。

公共卫生领域中预防胜于治疗的重要性不容忽视。通过采取有效的预防措施，可以降低疾病的发生和传播，提高生活质量，节约医疗成本。因此，应该重视预防工作，加强公共卫生体系建设，共同努力创造一个健康的社会环境。

(作者供职于山东省邹城市妇幼保健计划生育服务中心)

做医学检验项目前该如何准备

□王艳会

医学检验是运用现代物理化学方法、手段进行医学诊断的一门学科，主要研究如何通过实验室技术、医疗仪器设备为临床诊断、治疗提供依据。本文将介绍一些常见的医学检验项目及检验前准备的常规内容。

常见医学检验项目

血常规检查是最基本、最常见的医学检验项目之一，包括红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白浓度、血小板计数等。这些指标可以反映患者的贫血、感染、炎症等情况。

生化检查涉及多种生化指标的测定，如血糖、血脂、肝功能、肾功能等。这些指标可以帮助医生了解患者的代谢状况，评估器官功能，对糖尿病、肝病、肾病等疾病的诊断和治疗具有重要意义。

免疫学检查包括免疫球蛋白、补体、自身抗体等项目的测定。这些指标可以反映患者的免疫功能，帮助医生诊断自身免疫性疾病，如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等。

微生物学检查包括细菌培养、药敏试验、病毒检测等。这些检查可以帮助医生确定病原微生物的种类和药物敏感性，指导临床抗生药物的选择和用药。病理学检查包括组织活检、细胞学检查等。这些检查可以提供病变组织的详细信息，帮助医生对肿瘤、炎症等病症的诊断和治疗提供依据。

检验前准备

对于部分生化检验项目，如测血糖、测血脂等检查，需要空腹进行。在检验前一晚应避免过度饮食，检验当天早晨应保持空腹状态。对于一些特定项目，如肝功能检查，建议保持清淡饮食至少3天。

一些药物可能会影响检验结果，因此在检验前应告知医生正在服用的药物，以便医生决定是否调整药物剂量或停止用药。例如，某些药物可能会影响肝功能检查的结果。

在检验前一天晚上保持良好的睡眠和休息，避免过度劳累和情绪波动。在检验当天早上应避免剧烈运动和食用刺激性食物。

在检验前需要准备好相关的证件和资料，如身份证、医保卡等。同时，不同的检验项目可能需要不同的标本容器，采用不同的采集方法。

注意事项

在接受医学检验前，应向医生详细描述自己的病史和症状，以便医生根据具体情况制定合适的检验方案。同时，应遵守医生的建议和指导，确保检验结果的准确性和可靠性。

在选择医院时，应选择正规的医疗机构，避免因不规范的操作而导致结果的偏差和不准确。

在接受医学检验后，应妥善保管好检验报告，以便在需要时进行复查或咨询医生。同时，应注意保护个人隐私和信息安全。

如果发现自己的健康状况出现异常或不适应症状加重，应及时就医并接受进一步的检查和治疗。同时，应注意保持良好的生活习惯和健康的生活方式，预防疾病的发生和发展。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

创伤骨科对骨折的治疗办法

□石连科

骨骼是人体重要的支撑结构，负责保护内脏器官、维持姿势和实现运动功能。当遭受创伤时，骨骼可能会出现骨折、脱位等问题，严重影响患者的生活质量。随着交通事故的不时出现，再加上人们日益关注运动和健身，创伤骨科在医学领域中变得越来越重要。

创伤骨科的基本原理是通过严谨的诊断和有效的治疗来帮助恢复受伤患者的肢体功能和生活质量。该领域涉及骨折、软组织损伤、关节脱位等各种骨折损伤类型。医生会使用影像学技术如X射线和CT扫描来确定损伤的程度和位置。根据损伤的性质和

患者的特殊情况，医生将选择合适的治疗方法，包括保守治疗或手术修复。康复治疗帮助患者恢复功能和活动能力。

创伤骨科的治疗方法主要有以下几种。保守治疗是指通过非手术手段来治疗创伤骨科病人。该方法通常适用于轻度骨折或软组织损伤的患者，或者对于某些特殊情况下不宜进行手术的患者。

保证合适的休息时间和活动量 根据患者的具体情况，医生会制定一个适当的活动计划，以促进康复，同时避免进一步损伤。

使用支具或石膏固定 对于某些骨折病例，医生可能会使用

外固定器、支具或石膏来固定骨骼，以促进愈合。

物理治疗师会利用各种手段，如按摩、热敷、冷敷和运动疗法，来促进康复和恢复功能。

手术治疗是创伤骨科中常见的治疗方式，适用于严重骨折、关节脱位和严重软组织损伤等病例。手术治疗的方法有很多。

骨内固定术是一种通过使用金属板、钉子或螺钉将骨折部位稳定起来的手术方法。它可以有效地修复骨折并促进骨骼的愈合。

关节镜手术 该手术通过使用一种称为关节镜的工具，可以在不开放整个关节的情况下进行

手术。这种手术方法对于修复关节软组织损伤非常有效，并且可以减少手术创伤和恢复时间。

软组织修复术 某些创伤骨科病例可能涉及软组织损伤，如肌腱断裂或韧带损伤。软组织修复术可以通过缝合、移植或重建软组织来解决这些问题。

康复治疗在创伤骨科的治疗过程中起着非常重要的作用。它通常是在手术或保守治疗之后进行的，旨在促进患者的功能恢复和生活质量提升。

物理治疗 物理治疗是创伤骨科康复治疗中最常见的方法之一。通过运用热疗、冷疗、电疗、按摩等手段，促进血液循环、减轻

疼痛，增加关节灵活性和肌肉力量。

运动疗法 运动疗法是创伤骨科康复治疗的关键部分。通过进行特定的运动和锻炼，可以帮助患者恢复受损的骨骼、关节和肌肉功能。运动疗法的种类包括主动运动、被动运动、抗阻力训练等。

功能训练 功能训练是为了帮助患者恢复日常生活中的功能能力。通过进行平衡训练、步态训练、协调训练等，可以提高患者的行走能力、坐立能力和其他活动能力。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

高血压病患者在寒冷季节需要特别关注自身健康问题。因为寒冷天气会对高血压病患者的血压产生不利影响。本篇文章将深入探讨高血压病患者在寒冷季节应该注意的健康问题，并提供预防措施，帮助其更好地度过寒冷的冬季。

发病特点

高血压病是一种常见的慢性疾病预防，其主要特点是血管内压力持续升高。高血压病患者可出现头痛、头晕、恶心、呕吐、心悸和视物模糊等症状。长期高血压病还容易导致心脏、脑血管、肾脏等重要器官受损，增加冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的风险。因此，高血压病患者需要定期测量血压，合理控制血压水平。

在寒冷的环境中，人体为了保持体温而采取各种反应，其中包括血管收缩。寒冷天气会导致血管狭窄，进而引起血压升高，这对于高血压病患者来说可能会加重血压问题。

预防措施

避免疲劳 在寒冷的季节，人们容易感觉疲劳。对于高血压病患者来说，过度的疲劳可能会导致血压进一步升高，合理安排工作和休息时间，控制工作强度，避免过度劳累非常重要。

戒烟 戒烟对高血压病患者尤为重要，因为烟草中的尼古丁和其他有害成分会加重血管疾病，增加罹患心脑血管疾病的风险。尼古丁是一种强烈的致瘾物质，它会导致血管收缩和血压升高。对于高血压病患者来说，吸烟会进一步损害血管健康，使血压更难控制。

限酒 过量饮酒会对高血压病患者的健康造成危害，在过量饮酒的情况下，身体会释放大量的肾素和儿茶酚胺等物质，这些物质会导致血管收缩，心率加快，从而使血压升高。因此，限制饮酒或者戒酒对于控制血压水平非常重要。

保暖 保持身体的温暖对于高血压病患者尤为重要。穿着适当的衣物，保持室内温暖，重视血管扩张和血压控制的重要性，尤其是在寒冷环境中，要特别注意保暖工作，避免血管痉挛和血压升高的情况。

调整用药 高血压病患者应严格按照医生的建议进行药物治疗，尤其在寒冷季节可能需要与医生沟通，适时调整药物剂量或服药时间，以确保血压的稳定。

定期监测血压 高血压病患者在寒冷季节需要更加关注自己的血压和身体状况。定期测量血压，并记录下来，有助于掌握自己的健康状况。

高血压病患者需要定期就医进行随访和评估，在寒冷季节，患者及时就诊并与医生沟通以调整治疗方案非常重要。有时候，可能需要临时调整药物的剂量或者添加一些辅助药物，以帮助高血压病患者适应寒冷季节的血压变化。高血压病患者在寒冷季节需要特别关注血压，关注自身健康。

(作者供职于山东大学齐鲁医院德州医院)

出现龋齿如何修复

□岳娜

龋齿，是生活中常见的一种口腔疾病。它会导致牙齿疼痛，影响人们的生活质量，如果得不到及时的修复和治疗，还可能引发更严重的牙髓炎、根尖周病等问题。那么，如何有效地预防和治疗龋齿呢？

龋齿的成因与预防

龋齿主要是由于口腔中的细菌分解食物残渣产生酸性物质，这些酸性物质长期作用在牙齿上导致牙齿硬组织脱矿、软化而形成的。因此，预防龋齿的关键在于减少口腔中的细菌数量和酸性物质的形成。

养成良好的口腔卫生习惯 每天刷牙两次，每次刷牙时间不少于3分钟，同时要使用牙线清洁牙缝。

控制糖分摄入 减少糖分摄入可以降低口腔中的酸性物质的形成。建议选择低糖或无糖食品，避免饭后立即吃甜食。

定期进行口腔检查 定期进行口腔检查可以早期发现龋齿，及时治疗，防止龋齿进一步发展。

局部用氟 使用含氟牙膏、氟化物漱口水等可以增强牙齿的抗酸性，预防龋齿。

牙体修复治疗龋齿 对于已经形成的龋齿，如何进行有效治疗呢？牙体牙髓修复是一种常用的治疗方法。

清理龋洞 首先需要将龋洞周围的腐质组织清理干净，以减轻疼痛和防止感染。

填充材料 清理完成后，可以使用树脂、玻璃离子等材料进行填充，以恢复牙齿的外形和功能。

保护牙齿 为了保护牙齿不受外界刺激的影响，可以在填充材料表面涂上一层保护剂。

寒冷季节高血压病患者注意事项

□中斌

定期复查 完成修复后，需要定期进行复查，以确保填充材料不会脱落或牙齿不会再次发生龋齿。

护牙知识普及 牙齿是消化系统的重要组成部分，它们帮助咀嚼食物，以便人体消化和吸收。同时，牙齿还影响人们的发音和面部美观。

定期口腔检查 每年至少进行一次口腔检查，以确保口腔健康。口腔检查可以及早发现龋齿、牙周病等口腔问题，并及时进行治疗。

保持口腔湿润 保持口腔湿润可以减少口腔中的细菌数量。在干燥的环境中，唾液分泌减少，细菌容易繁殖。因此，多喝水、使用加湿器等方法可以帮助保持口腔湿润。

正确刷牙 正确的刷牙方法可以有效地清洁牙齿和牙龈。使用软毛牙刷，每次刷牙时间不少于3分钟，同时要清洁牙龈和舌头。

避免过度使用牙签 过度使用牙签可能导致牙龈损伤和牙齿松动。如果需要清洁牙缝，可以使用牙线或牙缝刷。

避免吸烟和过量饮酒 吸烟和过量饮酒都会对口腔健康产生负面影响，增加患龋齿、牙周病等疾病的风险。

均衡饮食 均衡饮食可以提供牙齿所需的营养物质，如钙、磷等。同时，减少糖分摄入可以降低口腔中的酸性物质的形成，预防龋齿。

总之，保持口腔健康需要人们养成良好的生活习惯和饮食习惯。通过定期进行口腔检查、正确刷牙、保持口腔湿润等方法，可以有效地预防和治理口腔问题，保护人们的牙齿健康。

(作者供职于山东省淄博市张店区第二人民医院)